

Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift
Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich
Band: 29 (1925-1926)
Heft: 11

Artikel: Geisteskultur und Körperkultur
Autor: Hufeland, Chr.W.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-669440>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 23.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

ihnen von den Augen. In aufblitzender Freude umschlangen sie sich.

Und als sie sich dann aus der Umarmung lösten, atmeten sie tief und frei auf. Sie sahen vor Erregung ganz jung aus. Albert setzte sich neben sie und hielt ihre Hand.

„Wie ist das jetzt plötzlich geworden?“ fragte er. „Ich meinte doch... Ich glaubte doch... Und es ist gar nicht, wie ich glaubte und meinte. Wie kam das nur?“

„Ich staune“, sagte sie. „Wir sind ja gar nicht traurig, nicht einsam, nicht alt, es ist ja gar nicht wahr, es ist alles umgekehrt“.

„So ist es“, erwiderte er. „Es ist alles gut und nicht schlimm. Wie kam es nur? Es war so plötzlich da“.

„Jetzt sehe ich es, du Albert, unser Ideal ist gar nicht alt geworden“.

„Nein, es ist noch so jung, wie damals auf dem Bahnhof“.

„Ach Gott, nun hab ich gemeint, es trenne uns und jetzt...“

„Jetzt hat es uns zusammen geführt“. Sie seufzte glücklich.

„Wie haben wir uns geängstigt“, sagte sie. „Ach Gott, wie hat man jetzt uns mitgespielt“.

„Vielleicht kam das alles nur vom Wiedersehen. So ein Wiedersehen nach vielen Jahren ist eben ein Ding, das heängstigend ist“.

„Ich möchte es wirklich nie wieder durchmachen“.

„Das sollst du auch nicht mehr“.

Nun ward ihr Lächeln ganz rein und freudvoll. Von ihm verschont, saßen die zwei alternenden Leutchen am Tisch vor dem fastgewordenen Tee.

Herzen.

Herzen gib's, wie ein Uhrwerk fein,
wo gehen die Räder auf Edelstein;
doch kommt ein Stäubchen von ungefähr —
schlägt das Herz nicht mehr.

Drum findest du jemand sich sorgsam verschließen,
läß die Mühe dich nimmer verdrießen —
wirb um das Herz und hüte es fein:
da drinnen geht alles auf Edelstein.

Von Karl Erny. *)

Geisteskultur und Körperkultur.

Von Chr. W. Hufeland.

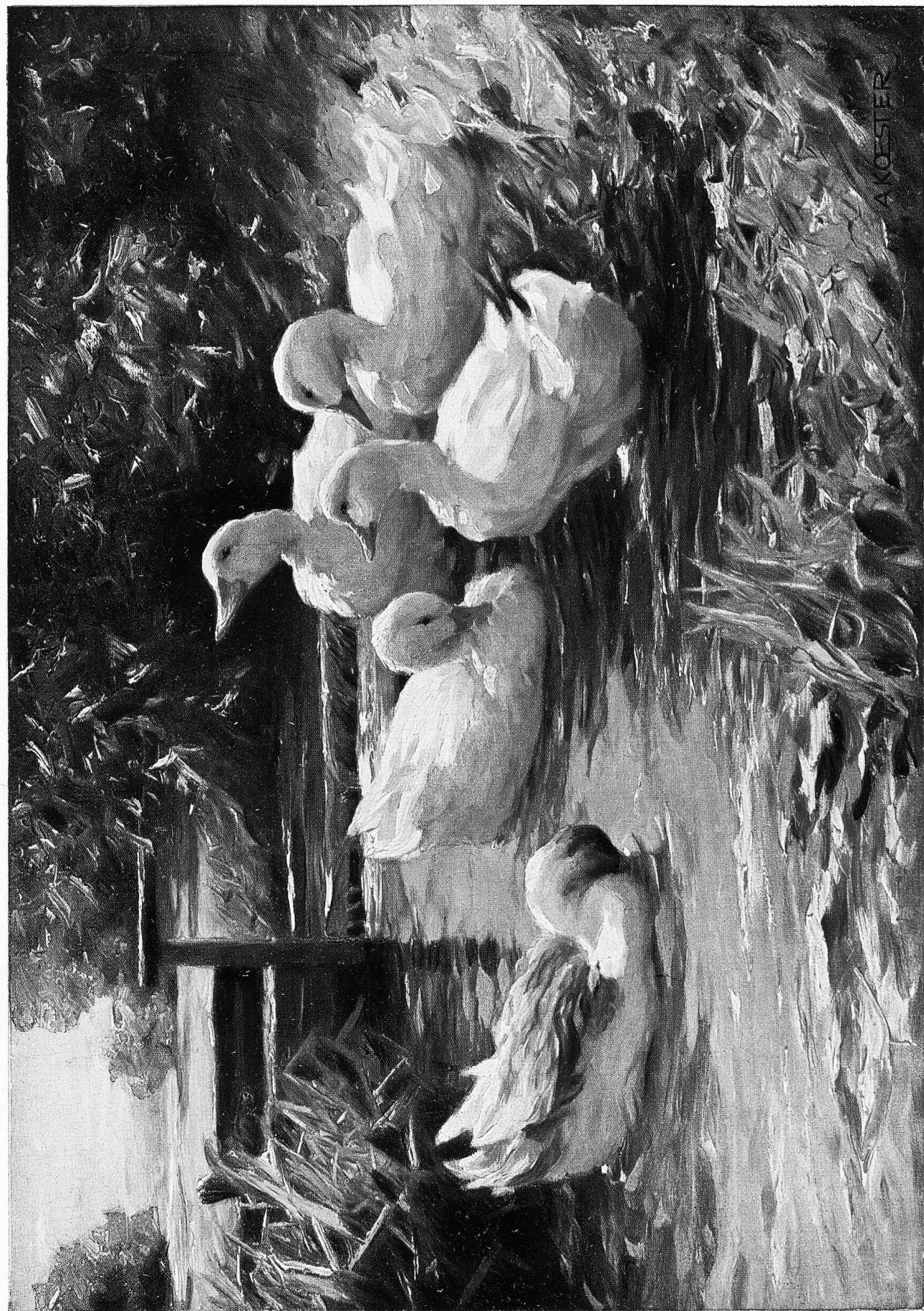
Nur durch Kultur wird der Mensch vollkommen. Sowohl die geistige als physische Natur desselben muß einen gewissen Grad von Entwicklung, Verfeinerung und Veredlung erhalten, wenn er die Vorzüge der Menschennatur genießen soll. Ein roher, unkultivierter Mensch ist noch gar kein Mensch, er ist nur ein Menschentier, welches zwar die Anlage hat, Mensch zu werden, aber, solange diese Anlage durch Kultur nicht entwickelt ist, weder im Physischen noch Moralischen sich über die Klasse der ihm gleichstehenden Tiere erhebt. Das ganze Wesentliche des Menschen ist seine Vervollkommenungsfähigkeit, und alles ist in seiner Organi-

sation darauf berechnet, nichts zu sein, sondern alles zu werden.

Höchst merkwürdig ist der Einfluß, den die Kultur auch auf die Vervollkommenung des Physischen und eben auf Verlängerung des Lebens hat. Gewöhnlich glaubt man, alle Kultur schwäche und verkürze das physische Leben. Über dies gilt nur von dem Extrem, der Hyperkultur, die den Menschen zu sehr verfeinert und verzärtelt; diese ist ebenso schädlich und unnatürlich als das andere Extrem, die unkultur, wenn die Anlagen des Menschen nicht oder zu wenig entwickelt werden; beide verkürzen das Leben. Sowohl der verzärtelte, zu sinnlich oder geistig

bewegte kleine Gesänge, bald schöne Gedanken und Bilder entlockten. Noch ist nicht alles formvoller, nicht alles zum Gedichte ausgereift und gellärt; dennoch darf man sich das Büchlein anschaffen: es lädt zum Sinnen und Betrachten, zum Leben in Stille und Schönheit ein.

*) Wir entnehmen dieses Gedichtchen einem Erstlingsbändchen, das im Verlage von Benno Schwabe u. Co., Basel, erschienen ist: „Die fünf Segel“. Leben, Natur, Liebe, Schatten und Licht, Stimmungen sind die treibenden Kräfte, die des jungen Bürcher Dichters Seele erregten und ihr bald leidenschaftlich



Enten am Staumauer. Nach einem Gemälde von M. Koechler.

Kunstbeilage zu „Um häuslichen Herd“.

Bildfarbendruck von Müller, Böhrer & So., Zürich.

lebende Mensch als auch der rohe Wilde, erreichen beide nicht das Ziel des Lebens, dessen der Mensch fähig ist. Hingegen ein gehöriger und zweckmäßiger Grad von geistiger und körperlicher Kultur, hauptsächlich die harmonische Ausbildung aller Kräfte, ist durchaus erforderlich, wenn der Mensch auch im Physischen und in der Lebensdauer die Vorzüge vor dem Tiere erhalten soll, deren er fähig ist.

Es ist wohl der Mühe wert, den Einfluß der wahren Kultur auf Verlängerung des Lebens etwas genauer zu entwickeln und sie dadurch von der falschen desto mehr zu unterscheiden. Sie entwickelt die Organe vollkommen und bewirkt folglich ein reicheres, genussvollereres Leben. Wie viele Restaurationsmittel hat ein Mensch mit gebildetem Geiste, welche dem rohen fehlen!

Sie macht die ganze Textur des Körpers etwas zarter und weicher und vermindert also die zu große Härte, welche der Länge des Lebens hinderlich ist.

Sie schützt uns vor zerstörenden und lebensverkürzenden Ursachen, die dem Wilden viel von seinem Leben rauben, z. B. Frost, Hitze, Wittringseinflüsse, Hunger, giftige und schädliche Substanzen und dergleichen.

Sie lehrt uns Krankheiten und Gebrechen heilen und die Kräfte der Natur zur Verbesserung der Gesundheit anwenden.

Sie mäßigt und reguliert das Leidenschaftliche, das bloß Tierische in uns durch Vernunft

und moralische Bildung, lehrt uns Unglück, Beleidigungen und dergleichen gelassen ertragen und mäßigt dadurch die zu gewaltsame und heftige Lebenskonsumtion, die uns bald aufreihen würde.

Sie bildet gesellschaftliche und Staatenverbindungen, wodurch gegenseitige Hilfe, Polizei, Gesetze möglich werden, die mittelbar auch auf die Erhaltung des Lebens wirken.

Sie lehrt endlich eine Menge Bequemlichkeiten und Erleichterungsmittel des Lebens, die zwar in der Jugend weniger nötig sind, aber desto mehr dem Alter zugute kommen. Die durch Kochkunst verfeinerte Nahrung, die durch künstliche Hilfen erleichterte Bewegung, die vollkommenere Erholung und Ruhe usw. sind alles Vorteile, wodurch ein kultivierter Mensch sein Leben im Alter weit länger erhalten kann als ein Mensch im rohen Naturzustande.

Hieraus erhellt auch schon, welcher Grad und welche Art der Kultur nötig ist, wenn sie lebensverlängernd sein soll. Nur die ist es, die zwar im Physischen sowohl als Geistigen die mögliche Ausbildung unsrer Kräfte zum Zweck, aber dabei immer das höhere moralische Gesetz zur Regel hat, worauf im Menschen alles bezogen werden muß, wenn es gut, zweckmäßig und wahrhaft wohltätig sein soll.

(Aus: Hufeland, Makrobiotik oder Die Kunst, das menschliche Leben zu verlängern. Mit Einl. und Anmerkungen neu herausgegeben von Dr. med. Paul Dittmar. Universitäts-Bibliothek Nr. 481—84.)

Länder der Zukunft.

Von Dr. A. Bretscher.

Die Worte „Länder der Zukunft“ lassen kaum vermuten, daß es sich hierbei um Gebiete nördlich von 70° Breite handelt. Doch ist dies der Titel eines zweibändigen Werkes, in dem *William Stefansson* die Erlebnisse seiner fünf Jahre dauernden Forschungsreisen in der arktischen Zone nördlich von Kanada schildert. Seine Fahrten haben Kanada ausgedehnte Gebiete zugeführt; die Wissenschaft aller Richtungen wird bereichert werden, da für die Veröffentlichung des gesammelten Materials 20—30 Bände in Aussicht genommen sind, indem nämlich dem Führer ein ganzer Stab von Forschern beigegeben war. Vor allem aber dürfte die Polarforschung der Zukunft durch Stefanssons Beispiel auf neue Bahnen gelenkt werden, weil er sich von der herkömmlichen und eingelebte Tradition gewordenen Art

des Reisens im Norden frei mache. Er hat zum ersten Mal und mit vollem Erfolg den Grundsatz erprobt und durchgeführt, auch in diesen unwirtlichsten Gegenden „aus dem Lande zu leben“, das heißt bei allen seinen Unternehmungen in erster Linie die Hilfsmittel zu benutzen, die ihm das durchreiste Gebiet bot. Er hat diese in einem früheren, fünf Jahre dauernden Aufenthalt bei den Eskimos kennengelernt, und es galt ihm nun zu zeigen, wie sehr sie geeignet sind, den Aufenthalt und die Reisen in den polaren Gebieten zu erleichtern und erträglich zu machen.

Überzeugt, daß dem kalten Norden überall, zu Wasser und zu Land, eine zum Teil sogar reiche Tierwelt eigen ist, verzichtete er darauf, bei seinen Erforschungsfahrten die Schlitten mit reichen Vorräten von Zelt- und Brenn-